

MIAM!

LE MAGAZINE GOURMAND ET MILITANT DE FOODLES



on a
10 ans





DÉJÀ. EN 2014, JE SUIS NÉ AVEC UN RÊVE UN PEU FOU : CELUI DE REDONNER VIE À LA RESTAURATION D'ENTREPRISE. UNE RESTAURATION SIMPLE, MAIS AUTHENTIQUE. PLEINE DE COEUR, DE SAVEUR, DE FRAÎCHEUR ET D'ENGAGEMENT. CE RÊVE, JE L'AI PORTÉ SEUL AU DÉBUT. PUIS, PETIT À PETIT, GRÂCE À UN PEU DE COURAGE ET BEAUCOUP DE PASSION, J'AI GRANDI.

AUJOURD'HUI, JE NE SUIS PLUS SEUL. JE SUIS UNE ÉQUIPE DE PLUS DE 500 PASSIONNÉS, UNE ENTREPRISE ENGAGÉE - CERTIFIÉE B CORP - QUI A FIDÉLISÉ PLUS DE +550 CLIENTS ET DES DIZAINES DE MILLIERS DE CONVIVÉS. AU FIL DE CES RENCONTRES J'AI GRANDI, J'AI ÉVOLUÉ, J'AI APPRIS, ET SURTOUT, J'AI PARTAGÉ. DE LA BONNE BOUFFE ET DES RIRES, AUTOUR DE GRANDES TABLES, GRÂCE AUXQUELLES DES LIENS INDÉFECTIBLES SE SONT TISSÉS.

BREF, AUJOURD'HUI JE SUIS UN COLLECTIF, UN ÉCOSYSTÈME QUI BOUGE.

ET, AUJOURD'HUI, ON A 10 ANS. TOUT CECI N'EST QUE LE DÉBUT...

ALORS, PRÊT.E À SOUFFLER CES BOUGIES AVEC NOUS ?

**Michaël
et Clément**
CO-FONDATEURS
DE FOODLES



**LA CHASSE
AUX BOUGIES EST LANCÉE !**

Pour nos 10 ans, on a caché 10 bougies dans ce magazine. Saurez-vous toutes les retrouver ? Envoyez la liste des pages à 10bougies@foodles.co et remportez une surprise gourmande !

SUÉDOIS POULET MIMOLETTE



"Meilleur sandwich parmi tous."

BUN SAUMON ASC



"J'aime tout : le pain brioché, le saumon, le fromage frais et les épinards frais... l'ensemble est délicieux, je me régale à chaque fois !"

La star incontestée de notre carte ! Avec ses 76 003 unités vendues depuis 2020, ce sandwich est une véritable institution. Son statut de légende lui vaut même une place d'honneur dans nos déjeuners test - ces repas stratégiques où nos commerciaux font découvrir notre offre aux prospects. Quand il s'agit de convaincre un futur client, on sort notre joker : le Bun saumon ! Une référence qui a traversé les années, les tendances et même les confinements sans jamais perdre de sa superbe ni de son pouvoir de séduction.

SALADE THAÏ MANGUE

NOUVEAUTÉ DE LA CARTE
PRINTEMPS 2024



"Excellent !
Le meilleur plat que j'ai goûté chez vous."

MOUSSE AU CHOCOLAT



"Excellent - ce dessert est l'un des, voire LE meilleur que propose Foodles." "Mettez-en plus souvent."

MIAM! FOOD

LES 10 COUPS DE FOOD

DE NOS CONVIVES SUR LES 10 DERNIÈRES ANNÉES

CANNELÉ BORDELAIS



Le tips d'un convive : "À laisser quelques minutes à température ambiante pour plus de saveur."

POULET PATATE DOUCE, COCO-CURRY



"Poulet fondant, écrasé excellent, sauce très savoureuse : un plat vraiment très bon !"
"Mon chouchou je l'adore".

RISOTTO DE POULET AUX CHAMPIGNONS



"Comme chez ma tante italienne !"

MOUSSE SPÉCULOOS ET CRUMBLE



"Dessert gourmand et surprenant, entre son croquant, sa mousse et ses éclats de crumble"
"Délicieux. On en reprendrait bien une deuxième !"

SALADE ÉPINARD CHÈVRE/POIRE



"Pas trop fan du sucré-salé à la base, j'ai beaucoup aimé le concept des poires avec le chèvre et la sauce. Bonne idée !"

Cette entrée star a fait ses adieux à notre carte, mais pas de panique ! Nos chefs ont imaginé une version 2.0 dans laquelle ils ont troqué la douceur de la poire contre le croquant des graines de tournesol, véritables bombes nutritionnelles riches en protéines, vitamines E et magnésium. Un relooking gourmand qui prouve qu'on peut toujours réinventer un classique !

COOKIES

L'HISTOIRE D'UNE DOUCE RÉVOLUTION.

Ils font presque l'unanimité : "Une tuerie ! Je vais tous les manger et ne rien laisser à mes collègues ! Voilà !"

Et comment leur en vouloir ?

Avec **2 333 419** cookies dévorés depuis 2017, ce petit biscuit est clairement notre star sucrée. Mais chez Foodles, on ne se repose jamais sur nos lauriers, surtout quand on entend vos précieux retours : "meilleur réchauffé", "mériterait d'être plus épais et moelleux", "de plus gros morceaux de chocolat seraient appréciés"...



Alors, nos chefs ont retroussé leurs manches et se sont lancés dans une quête du cookie parfait. Après des dizaines d'essais (et quelques kilos pris), notre **Super Cookie** est né :

75G DE GÉNÉROSITÉ
UN COEUR DÉLICIEUSEMENT MOELLEUX
UNE PÂTE SABLÉE AU GOÛT DE BEURRE
D'ÉNORMES PISTOLES DE CHOCOLAT NOIR
UNE POINTE DE SEL DE GUÉRANDE QUI RÉVÈLE TOUTES LES SAVEURS
À RÉCHAUFFER 30 SECONDES AU MICRO-ONDES, SACHET OUVERT

La preuve que quand vous parlez, on écoute... et on se régale à vous faire plaisir. Allez, bonne dégustation !

UNE SÉLECTION QUI MET LES PAPILLES EN ÉMOI !

Depuis 10 ans, on cuisine le bonheur en entreprise. Alors, forcément, on est un peu (beaucoup... passionnément !) mordus de tout ce qui touche à la food.

On a décidé de vous en faire profiter, avec une sélection aux petits oignons : podcasts savoureux, séries et livres qui font saliver...

De quoi nourrir votre curiosité culinaire, entre 2 cafés !

À DÉVORER DES YEUX



1

COMME CHEZ MAMIE

Le livre qui nous fait remonter le temps à vitesse grand V ! Entre les nappes à carreaux et l'odeur du gratin qui sort du four, on replonge dans nos souvenirs d'enfance avec gourmandise et modernité !

2

DÉLICIEUX

On se régale avec ce film qui nous raconte les premiers pas de la gastronomie française. Une pépite historique qui met l'eau à la bouche et nous rappelle que la cuisine, c'est avant tout une belle histoire de partage !

3

CHEF'S TABLE

Avec cette série, chaque épisode est une œuvre d'art qui nous transporte dans l'univers des plus grands chefs. Une série aussi belle à regarder, qu'un plat étoilé à déguster. Promis, c'est comme nos plats : testé et approuvé.

LE FESTIN DES CONTENUS FOOD

LES PODCASTS QUI DONNENT FAIM

Papilles



PAPILLES
Léa Reverdy



Un délice pour les oreilles. Ce podcast nous fait découvrir la richesse de notre patrimoine culinaire, avec une touche de modernité qui nous fait fondre. Comme une madeleine de Proust version 2.0 !

Europe 1

**LA TABLE
DES BONS
VIVANTS**
LAURENT MARIOTTE



LA TABLE DES BONS VIVANTS
Laurent Mariotte



Une plongée authentique dans le monde de ceux qui font notre alimentation, des petits marchés aux cuisines des producteurs, racontée avec passion et sensibilité. Comme une balade gourmande pour les oreilles.

**Business
of Bouffe**

BUSINESS OF BOUFFE
Philibert Chambre



Les coulisses croustillantes de la food : entre entrepreneuriat et gastronomie, ce podcast nous régale d'histoires inspirantes qui donnent envie de croquer la vie à pleines dents !

LE PETIT BONUS



GRANDMAS PROJECT

On a craqué pour ce projet, imaginé par Jonas Parienté : des petits-enfants filment leur grand-mère en train de concocter une recette de famille. Des vidéos tendres, savoureuses, pleines de souvenirs et d'amour. Émotion et gourmandise garanties !

Et vous, quels sont vos contenus food préférés ?

Partagez-nous vos découvertes sur les réseaux sociaux !



FINIS LES PLATEAUX FADES ET LES NÉONS TRISTOUNETS !

La cantine a fait sa révolution, et on adore ça ! Place à une nouvelle génération de lieux qui font rimer restauration avec innovation, en bousculant les codes et en transformant la pause-déjeuner en véritable expérience : design soigné, cuisine engagée, ambiance conviviale... On vous embarque pour un tour d'horizon gourmand (et mondial !) de ces nouvelles adresses où l'on vient autant pour se régaler que pour vivre une vraie expérience à la pause-dèj' Prêt-e pour le voyage ?



© Ikea Vitrolles

1

DANS LE MONDE ENTIER
Tous les magasins IKEA

IKEA

LA CANTINE AU COEUR DE L'EXPÉRIENCE CLIENT

Avouons-le : qui n'a jamais été "chez IKEA" sans avoir besoin d'une étagère ? Eh oui, tout gourmand qui se respecte y va autant pour les meubles que pour les boulettes ! Chez le géant suédois, la cantine n'est pas un simple "plus", c'est une partie essentielle de l'expérience. Les plats, typés et accessibles (bonjour les Köttbullar !), nous font voyager tout en démocratisant une culture culinaire différente. Et ils ont compris bien avant tout le monde l'importance d'offrir des alternatives végétariennes !

Bref, IKEA nous prouve que la cantine peut être bien plus qu'un endroit où l'on mange : c'est un prolongement naturel de l'identité de marque, aussi stratégique qu'un bon slogan.



© rochelle canteen

2

LONDRES, ANGLETERRE
Quartier de Shoreditch

ROCHELLE CANTEN

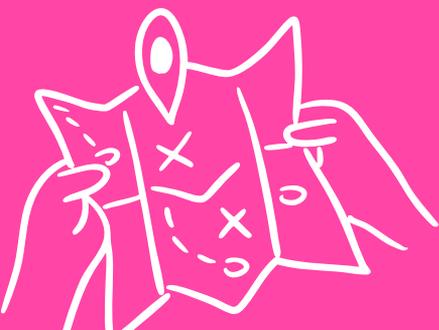
LA CANTINE INTIMISTE QUI FAIT CHUCHOTER LES FOODIES

Ici, on partage de grandes tables communes dans un décor minimaliste qui invite naturellement à la conversation. Le menu, renouvelé quotidiennement, propose des créations modernes aux influences européennes, concoctées avec des produits ultra-frais et locaux.

C'est la cantine rêvée : cachée mais accueillante, simple mais délicieuse, loin du tumulte urbain mais au cœur de la créativité londonienne. L'endroit idéal pour refaire le monde entre deux bouchées !



ZOOM SUR LES CANTINES



3 PARIS, MILAN...
et bientôt chez vous !

REFETTORIO

LA CANTINE SOLIDAIRE ET GASTRONOMIQUE

Refettorio prouve que solidarité peut rimer avec gastronomie. Ce concept révolutionnaire du chef Massimo Bottura transforme les invendus alimentaires en véritables œuvres culinaires, servies à ceux qui en ont besoin. Ici, pas de plats au rabais : des créations dignes des plus grandes tables, préparées par des chefs renommés. Chaque repas devient une déclaration : la bonne cuisine est un droit, pas un privilège. Plus qu'un lieu pour se nourrir, Refettorio est un espace de dignité qui rappelle que la table reste le premier lieu d'égalité.



© Philippe Labrosse

4 ROME, ITALIE
Palazzo della Civiltà Italiana

CANTEEN FENDI

LA CANTINE COUTURE : QUAND LA MODE S'INVITE À TABLE

Et si la cantine devenait le nouvel accessoire de mode ? C'est le pari audacieux de Fendi, qui réinvente le concept en créant un lieu où l'élégance s'invite jusque dans l'assiette. À la Canteen, chaque détail – de la vaisselle au dressage – prolonge l'univers raffiné de la maison. Plus qu'un simple restaurant, c'est une mise en scène où gastronomie et mode dialoguent avec subtilité. L'expérience, autant gustative que sensorielle, semble suspendre le cours du temps.



© Andrea Ferrari



5 TOUTE LA FRANCE
la liste s'allonge...

LES PETITES CANTINES & LA FABULEUSE CANTINE

LES CANTINES QUI NOURRISSENT AUTANT LE LIEN SOCIAL QUE L'APPÉTIT



© Afo Aboss Tchitara / les petites cantines



© Lab event / la fabuleuse cantine

Et si la cantine devenait un lieu engagé ? Ces deux concepts français réinventent le repas autour de valeurs fortes : lien social et écologie. Les Petites Cantines transforment le repas en expérience collective où l'on cuisine ensemble, partage et papote. Une grande tablée de quartier où l'on vient autant pour manger que pour se rencontrer. La Fabuleuse Cantine, elle, sublime les invendus pour en faire des assiettes créatives, prouvant que lutter contre le gaspillage peut être délicieux. Deux visions d'une cantine moderne, solidaire et joyeusement responsable qui nourrissent bien plus que l'estomac.



LE KOUIGN-AMANN ↷

↶ LE GÂTEAU AU BEURRE

↷ LE BROWNIE AUX NOIX





À l'occasion de nos 10 ans, nos collaborateurs ont ouvert leur boîte à souvenirs pour nous offrir les recettes qui ont bercé leur enfance. Des gâteaux réconfortants, pleins d'histoire et de tendresse – à déguster avec le cœur autant qu'avec les papilles.

LE MARBRÉ DE LA MAMAN

DE CAMILLE, CRM MARKETING MANAGER

Préparation : 45 minutes

LE GÂTEAU AU BEURRE DE LA MÈMÉ

D'ALISON, OFFICE MANAGER

Préparation : 2h15

LE BROWNIE AUX NOIX

DE JULIE, UX / UI DESIGNER

Préparation : 40 minutes

LE KOUIGN-AMANN

DE MATHIEU, CHARGÉ D'AMÉLIORATION CONTINUE COMPTOIR

Préparation : 3h30



UN PETIT SCAN
ET HOP, VOUS AVEZ
LA RECETTE !

RECETTES D'ENFANCE

AUX FOURNEAUX ! PLONGEZ DANS LES COULISSES DE VOS RECETTES PRÉFÉRÉES.

Chez Foodles, on pense que pour bien nourrir, il faut bien cuisiner. Et que pour bien cuisiner, il faut des bons produits, de bonnes idées... Mais aussi des chefs passionnés qui, chaque jour, mettent leur talent et leur cœur dans chaque plat. Et des cuisines à la hauteur de nos ambitions ! C'est pourquoi nous avons créé deux véritables écrans culinaires, où s'activent nos brigades de chefs, commis et cuisiniers : **Le Val d'Evre - La Manufacture Foodles**, où Vincent et son équipe font vivre l'excellence culinaire et la tradition à grande échelle, et notre **cuisine de Gennevilliers**, où Luis et ses toqués créatifs orchestrent avec passion et réactivité vos recettes comptoirs préférées. Deux adresses, deux savoir-faire, mais une seule philosophie : cuisiner juste, cuisiner bon, cuisiner responsable. On vous fait la visite ? Enfilez votre tablier, on vous emmène à la rencontre de celles et ceux qui, chaque jour, font battre le cœur de nos cuisines !

**VINCENT ET SON ÉQUIPE AU
VAL D'EVRE** ↷



**LUIS ET SON ÉQUIPE À
GENNEVILLIERS** →



**LES SECRETS
DE NOS CUISINES
INTERNES**

NOTRE MANUFACTURE LE VAL D'EVRE

QUAND TRADITION RIME AVEC INNOVATION

En 2023, on a fait bien plus qu'acquérir des murs et des fourneaux : on a accueilli tout un écosystème culinaire avec le rachat du Val d'Evre, pépite gastronomique des Pays de la Loire ! Ce traiteur d'exception - avec son expertise et ses équipes, que nous avons à cœur de faire perdurer - est devenu notre manufacture : une cuisine dédiée à la production de nos bons petits plats traditionnels que vous retrouvez en frigo et en Click & Collect, qui vous font dire «mmmh» à chaque bouchée.

L'aventure a pris une saveur particulière sous la houlette de Vincent. En un temps record, les équipes ont relevé leurs manches, les fourneaux se sont modernisés et les process se sont affinés, comme une bonne réduction. Nouveaux équipements, logistique repensée... on a mélangé tous nos meilleurs ingrédients pour que la magie opère de la cuisine - orchestrée d'une main de maître par Robin - jusqu'à votre assiette !

«SI JE DEVAIS RETENIR UN PRINCIPAL SUCCÈS DE NOTRE INTÉGRATION AU SEIN DE FOODLES, CE SERAIT SANS AUCUN DOUTE NOS ÉQUIPES.

ELLES SONT SOLIDAIRES, INVESTIES ET TOUJOURS PRÊTES À SE SURPASSER POUR OFFRIR LE MEILLEUR AUX CONVIVES. C'EST GRÂCE À ELLES QUE L'INTERNALISATION DE LA PRODUCTION AU VAL D'EVRE A ÉTÉ UN TEL SUCCÈS. ELLES FONT VRAIMENT TOUTE LA DIFFÉRENCE.»

Vincent Panaccione, Directeur du Val d'Evre

LA RECETTE DE NOTRE TRANSFORMATION

On a boosté nos capacités de production pour régaler toujours plus de gourmands, sans jamais rogner ni sur la qualité, ni sur le goût. On a peaufiné notre technique de conditionnement pour que vos plats restent frais et savoureux plus longtemps. On a gagné en souplesse pour s'adapter à tous vos besoins.

LE VAL D'EVRE AUJOURD'HUI, C'EST :

- **2 200 m²** où cuisine rime avec passion.
- Une brigade de **30 talents** qui s'activent chaque jour pour vous régaler.
- Là où **50%** de nos bons petits plats disponibles en frigo et Click & Collect en prennent vie (l'autre moitié étant concoctée par nos traiteurs partenaires, tout aussi passionnés).
- Des plats notés plus de **4/5** par vous, nos gourmands !



CURIeux.SE DE VOIR NOS ÉQUIPES EN ACTION ?
PLONGEZ DANS LES COULISSES DE NOTRE MANUFACTURE.



NOTRE CUISINE GENNEVILLIERS

LA CUISINE QUI FAIT VIBRER NOS COMPTOIRS

Après le Val d'Evre et ses petits plats traditionnels, direction Gennevilliers, notre cuisine dédiée aux comptoirs ! Si pour nos frigos nous avons choisi un modèle mixte qui allie production interne et collaboration avec des traiteurs partenaires soigneusement sélectionnés, pour nos comptoirs, c'est une autre histoire : depuis le premier jour, nous avons fait le choix stratégique d'internaliser entièrement cette production.

MAIS AU FAIT, UN COMPTOIR FOODLES, QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est avant tout un espace chaleureux où vous échangez avec nos officers, ces visages souriants qui vous accueillent chaque jour et connaissent vos petites habitudes, et où on vous propose une offre sur-mesure : plats chauds, salades composées, snackings gourmands. Ici, le maître-mot, c'est la connexion : entre nos officers et vous, entre vos envies et nos créations.

350 M², 15 TOQUÉS, 2000 PLATS PAR JOUR :

C'est la performance quotidienne de notre cuisine à Gennevilliers, dirigée avec passion par Luis, notre chef de production. Mais au-delà des chiffres, c'est une cuisine vivante, rythmée par les saisons. Le Fresh Bar offre des compositions fraîches et colorées, les plats chauds réconfortent comme ceux de nos grands-mères, et nos snackings – pizzas artisanales, toastés créatifs – réinventent le fast-food en fast-good. Chez nous, fraîcheur et générosité sont une vraie signature.

LA MAGIE DE GENNEVILLIERS ?

C'est ce mélange parfait entre précision et créativité que Luis insuffle à son équipe. Nos chefs R&D sont de véritables explorateurs culinaires, toujours en quête de LA recette qui vous fera craquer. Ils captent les tendances, réinventent les classiques et imaginent demain dans leurs marmites.

RÉSULTAT ?

Des comptoirs vivants où il fait bon s'attarder, des assiettes qui donnent le sourire et cette petite étincelle de plaisir dans vos yeux quand vous découvrez le menu du jour.





ET APRÈS ? L'AVENIR MIJOTE...

Après une année 2024 riche en saveurs et en défis relevés, on garde le feu allumé sous nos marmites ! Chez Foodles, pas question de se reposer sur nos lauriers : nos deux cuisines internes sont déjà en ébullition, prêtes à monter en température pour accompagner notre croissance et régaler toujours plus de gourmands... sans jamais diluer notre exigence de qualité.

NOTRE MENU POUR L'AVENIR ?

Des projets qui mettent l'eau à la bouche !

DES PARTENARIATS QUI ONT DU SENS :

On renforce nos liens avec des producteurs et fournisseurs locaux pour une cuisine plus responsable, plus traçable, et qui fait du bien au territoire.

L'OUVERTURE D'UN HUB LOGISTIQUE DANS L'OUEST :

Pour être au plus près de nos clients et de leurs besoins, optimiser nos livraisons et réduire notre empreinte carbone. La bonne cuisine, c'est aussi la bonne logistique !

ET TOUJOURS PLUS D'INNOVATION DANS VOS ASSIETTES :

De nouvelles recettes qui surprennent, des saveurs qui font voyager, des options qui s'adaptent à tous les régimes alimentaires... Notre R&D est déjà en train d'imaginer ce que vous dégusterez demain, et on a hâte de vous faire goûter la suite.

2025 a démarré avec une belle bougie à souffler : nos 10 ans.

Une décennie de cuisine, d'audace, de défis relevés, de frigos installés, de plats mitonnés, de rires partagés, de clients embarqués... Et surtout, 10 années passées à réinventer la pause-déjeuner. Mais soyons clairs : ce n'est que l'entrée !

Il y a 10 ans, Foodles naissait avec une envie un peu folle : casser les codes de la restauration d'entreprise. Finie la cantine morose, place à une offre plus savoureuse, plus responsable, plus libre. Depuis, on en a parcouru du chemin — et comme on aime bien les bilans gourmands, voici 10 moments forts qui ont marqué notre histoire :



NOS DÉBUTS, AVEC "LA BOITE À ENGAS"

Et ce premier client qui a cru en notre idée. Celui sans qui rien n'aurait commencé.

UNE ÉQUIPE QUI PASSE DE 2 À 550 TALENTS

Une croissance explosive, mais surtout humaine. Chez Foodles, chaque recette à succès commence par du collectif.



L'OUVERTURE À L'INTERNATIONAL

Depuis 2022, nos petits plats régaler aussi les papilles londoniennes.

UN COLLECTIF TOUJOURS PLUS FORT

Foodles, c'est une communauté avant tout — passionnés, gourmands, partenaires... et **vous.**



10 ANS NOS MOMENTS FORTS!

DEUX CUISINES INTERNES QUI MIJOTENT AVEC PASSION

Un tournant stratégique qui nous permet de tout maîtriser, de la recette à l'assiette, pour encore plus de qualité.



PLUS DE 600 CLIENTS QUI NOUS FONT CONFIANCE

Des entreprises fidèles, engagées, exigeantes (et on adore ça !), qui nous poussent à nous réinventer chaque matin.



CINQ CENTRES LOGISTIQUES EN MOUVEMENT PERPÉTUEL

Pour que chaque plat arrive frais et savoureux dans votre assiette.



DES CERTIFICATIONS FORTES

Certifiés B Corp et EcoVadis Gold, notre engagement responsable est concret : moins de blabla, plus d'actions !



1 000 FRIGOS CONNECTÉS INSTALLÉS PARTOUT EN FRANCE

Notre signature technologique, qui met l'innovation au service du goût et de la praticité.



UNE PLACE MÉRITÉE DANS LE FRENCH TECH 120

Preuve que l'innovation et l'impact peuvent faire très bon ménage.

Pour célébrer cette décennie, 2025 sera rythmée par des moments qui nous rassemblent - des événements spéciaux, des rencontres mémorables... Parce que 10 ans, ça se fête en grand, et surtout avec vous. Merci d'avoir écrit les premiers chapitres de cette aventure avec nous. La suite promet d'être encore plus savoureuse, et c'est ensemble que nous allons continuer de la concocter.

Prêts à embarquer pour ce nouveau voyage gourmand qui ne fait que commencer ?

Retrouvez nos temps forts sur LinkedIn & Instagram. On vous garde une part de gâteau.

PARCE QUE FOODLES, C'EST VOUS.

Vous êtes au cœur de tout ce qu'on fait.

Depuis 10 ans, c'est votre appétit qui nous guide !

Vos retours, vos coups de cœur (et parfois vos coups de gueule !) nous aident à avancer et à nous réinventer chaque jour. Vos plats chouchous, vos anecdotes croustillantes, vos suggestions un peu folles... On a tout lu. On a épluché des milliers de messages et sélectionné 10 pépites qui nous ont fait sourire, réfléchir, et parfois même rougir comme une tomate bien mûre !

Petit florilège de ce qui nous a touché en plein cœur (et en plein ventre) :

Je voulais juste vous féliciter pour l'intelligence du concept et la qualité de vos produits !

Fabrice

Merci à toutes vos équipes, je suis une grande inconditionnelle de vos frigos connectés.

Valérie

Un grand merci à vous. Je recommande fortement Foodles autour de moi pour la qualité des plats et surtout le service client !

Grégory

Juste pour vous dire un grand merci, les plats sont très bons, à prix correct.

Stéphanie

Je voulais vous remercier infiniment pour les délicieux repas que vous préparez, c'est une tuerie.

Sam

Qui se cache derrière « préparé avec amour » que je puisse le remercier tendrement...

Bruno

J'ai pris un plat de boulettes avec pommes de terre et carottes et c'est une tuerie. C'est vraiment excellent, j'ai adoré manger ce plat.

Grégory

Les plats sont toujours aussi bons. Bravo aux équipes Foodles.

Philippe

Possible d'avoir votre recette de tarte au citron qui est trop bonne ?

Yann

Je vous ai déjà adopté... Foodles c'est bon, pratique, et bon marché ! Merci d'avoir (clairement) upgradé nos bureaux.

Thibaut

Bref. Vos messages sont la preuve que la food, c'est bien plus que du carburant dans une machine, ou des calories dans une barquette. C'est des souvenirs qui se créent, des découvertes qui surprennent, et parfois même des petites révolutions dans vos habitudes ! Ces 10 années de complicité gourmande n'auraient jamais existé sans vous.

Alors, on continue d'écrire la suite de l'aventure ensemble ?

Continuez à nous écrire, à nous challenger et à nous faire marrer : hello@foodles.co ou directement sur l'app.

PS : On répond à tous les messages, même ceux qui nous demandent la recette secrète du curry coco de Luis (mais on ne promet rien sur la recette).

BIEN MANGER, BIEN CHOISIR : NOS INDICATEURS POUR VOUS GUIDER

NUTRI-SCORE

Depuis 2022, nous utilisons le Nutri-Score pour vous aider à comparer la qualité nutritionnelle de nos plats. Grâce au travail de notre diététicienne et de nos chefs R&D, nous améliorons sans cesse nos recettes : plus de fibres, moins de sel et de graisses saturées.

Aujourd'hui, on est fiers de vous dire que +72% de nos plats ont un Nutri-Score A ou B. Pour les 28 % restants - composés malgré tout d'aliments frais et sans conservateurs ajoutés - pas de panique, tout est une question d'équilibre. Consommer de temps en temps et en petite quantité un produit noté C, D ou E, ce n'est pas la fin des haricots !

Une nouvelle méthode de calcul, plus stricte, entrera en vigueur d'ici 2027, ce qui pourrait déclasser certaines recettes. Notre défi ? L'anticiper au mieux en travaillant encore et toujours à l'amélioration continue de nos recettes.

PSSST : LE NUTRI-SCORE EST CONSULTABLE DEPUIS LA FICHE PRODUIT DE NOS RECETTES, SUR LE FRIGO ET SUR L'APP !

Ces indicateurs ne sont pas utiles que pour vous - ils nous guident aussi. Les développer nous a permis d'affiner notre calcul d'empreinte carbone, et de cibler nos actions là où elles ont le plus d'impact, pour des plats toujours meilleurs pour vous, et pour la planète !

"Bien manger, c'est le début du bonheur" (vous avez la réf ?). Chez Foodles, on y croit vraiment. C'est pourquoi on mise sur la transparence, pour vous aider à faire des choix éclairés et mieux consommer.

CARBO SCORE

Manger équilibré, c'est bien, mais manger **équilibré ET durable**, c'est encore mieux. Alors, pour aller un cran plus loin, on a également lancé en 2024 le Carbo Score : notre propre système de notation environnemental. Son rôle ? Évaluer **l'impact de nos plats sur l'environnement** en prenant en compte l'intégralité de leur cycle de vie*, identifier les ingrédients les plus impactants afin d'ajuster nos cartes et ainsi réduire notre empreinte carbone.

Le Carbo Score est lui aussi accessible depuis la fiche produit de nos recettes, sur le frigo et sur l'app. Mais, comment le décrypter** ?



FAIBLE

Recette à faible impact environnemental
55% de nos recettes***
vs. 25% en 2022.



MOYEN

Recette à impact environnemental modéré
32% de nos recettes***
vs. 50% en 2022.



ÉLEVÉ

Recette à fort impact environnemental
13% de nos recettes***
vs. 25% en 2022

NOS CLÉS POUR MANGER MIEUX

* De la production (agriculture, ingrédients) à la fin de vie (consommation, déchets), incluant transformation, emballage, transport et distribution.

** Echelle fondée sur l'empreinte moyenne d'un repas en France : 3,65 kgCO₂/kg (ADEME).

*** Données à fin 2024.

COMMENT GARDER LA PÊCHE APRÈS LE DÉJEUNER ? ON VOUS DIT TOUT !

Vous connaissez cette sensation ? 14h, les paupières qui s'alourdissent et l'envie irrésistible de faire une sieste sous votre bureau... Rassurez-vous, ce phénomène appelé «somnolence post-prandiale», est parfaitement normal et touche la plupart d'entre nous. Mais, bonne nouvelle : quelques astuces simples peuvent vous aider à l'éviter !

QUAND L'HORLOGE BIOLOGIQUE S'EN MÊLE

Cette baisse d'énergie n'a rien d'anormal. Votre corps suit simplement son rythme circadien – cette horloge biologique interne qui programme un petit ralentissement en début d'après-midi. Et quand on ajoute à cela un repas copieux et sucré, pas étonnant que l'envie de sieste se fasse sentir ! Alors pour l'éviter, attention aux pièges alimentaires :

Le sucre : l'ami qui vous veut du mal

Face à un coup de fatigue, on est souvent tenté de craquer pour une douceur sucrée. Erreur : le sucre provoque une montée rapide de la glycémie, suivie d'une chute tout aussi brutale. Résultat ? Une fatigue encore plus intense et une concentration en berne.

Les aliments trop gras : l'ennemi de la productivité

Les aliments riches en lipides sont les plus longs à digérer. Plus votre digestion est laborieuse, plus elle consomme d'énergie – au détriment de votre forme et de votre efficacité au travail.

les
P'TITSTIPS
d'Alix

Pour garder la pêche tout l'après-midi :

- Oubliez les plats trop gras et les desserts ultrasucrés, et privilégiez plutôt les aliments riches en fibres et en protéines, qui sont assimilés moins rapidement par l'organisme. Certes, une salade composée n'est pas aussi alléchante qu'un moelleux au chocolat (sauf chez Foodles !), mais votre organisme vous remerciera !
- 1, 2, 3... mâchez ! La digestion commence par la mastication : idéalement, chaque bouchée devrait être mâchée une trentaine de fois (bon, ok, pas besoin de compter !). En mangeant trop vite, votre estomac est contraint à travailler davantage, ce qui complique la digestion et accentue la fatigue.
- Prenez l'air. 10 petites minutes de marche et un bain de lumière naturelle suffisent pour booster votre vigilance, réguler votre horloge biologique et combattre la somnolence.
- Rechargez vos batteries. 20 à 30 minutes de repos après le déjeuner peuvent transformer votre après-midi. Pas besoin de dormir profondément – quelques minutes de déconnexion suffisent !

ASTUCES POUR GARDER LA PÊCHE



**ALIX,
NUTRITIONNISTE
CHEZ
FOODLES** ↷

À TABLE!



MIAM! DÉTENTE

**REPÉREZ LES 10 DÉTAILS QUI ONT CHANGÉ ENTRE CES 2 PHOTOS :
PSSST... OUVREZ L'OEIL : CERTAINS SONT BIEN CACHÉS !**



Réponses : fleur chemise - couleur café - cuillère - fraise à côté des radis - dessert son a 10 ans - miettes arancini - edamames - motifs vase - asperges - muffin

ON A 10 ANS



**ON VOUS RÉSERVE
ENCORE DES SURPRISES !**

Si vous ne voulez pas perdre une miette de nos acts ultragourmandes, retrouvez-nous sur instagram @foodles.co

FOODLES

les gourmands militants

Gâteau au bonis facile, imaginé pour Foodles avec Louis, artisan chez RÉGALOU (Clichy 92).
Merci à Fabrice, notre Directeur des opérations, d'avoir plongé tête la première dans le gâteau.